

# 'Les Marcheurs de la Vallée Dordogne'

## CALENDRIER "Marches Sportives"

Octobre – Novembre – Décembre 2024



La Marche **Sportive** entre 5 et 5.5 km/h de moyenne (**Sans bâton**).

La Marche Initiation **Audax** à 6km/h de moyenne (**Sans bâton**).

Echauffements et étirements.

Rdv à 8h50

Départ : 9H précise.

MOIS	DATES	TYPE DE MARCHÉ	PLAGES HORAIRES	LIEUX DES RDV	Commentaires
<b>Octobre</b>	Mardi 1	Marche Sportive	9h-11h	<b>Varenes</b> (Salle des fêtes)	<i>Nouveau circuit</i>
	Mardi 8	Marche Audax	9h-11h	<b>Mouleydier</b> (Parking Stade Raoul)	
	Samedi 12	Marche Sportive	9h-11h	<b>Beaumont du Périgord</b> (Parking derrière l'église)	
	Samedi 26	Marche Audax	9h-11h	<b>Lalinde</b> (Mairie Passerelle)	
<b>Novembre</b>	Samedi 2	Marche Sportive	9h-11h	<b>Port de Couze</b> ( Parking ancienne gare)	
	Mardi 5	Marche Audax	9h-11h	<b>Bayac</b> (Parking cimetiére)	
	Mardi 26	Marche Sportive	9h-11h	<b>Baneuil</b> (Parking Mairie)	
	Samedi 30	Marche Audax	9h-11h	<b>Beaumont du Périgord</b> (Château de Bannes chapelle)	
<b>Décembre</b>	Mardi 3	Marche Sportive	9h-11h	<b>Mouleydier</b> (Parking stade Raoul)	
	Samedi 7	Marche Audax	9h-11h	<b>Sauveboeuf</b> ( Parking salle des fêtes)	
	Mardi 17	Marche Audax	9h-11h	<b>Saint Aubin de Lanquais</b> (Parking Eglise)	<i>Nouveau circuit</i>
	Samedi 21	Marche Sportif	9h-11h	<b>Couze et St Front</b> (Parking la Poste)	<b>+ TEST VMA sur 6'</b> VITESSE MAXI AEROBIE Connaitre sa vitesse maxi. Ouvert à tous sans obligation.
	<b>EXTRA-CALENDRIER</b>				
6 Octobre 2 <sup>ème</sup> Brevet Audax 25 km			7h-45	<b>Sauveboeuf</b> (Parking salle des fêtes)	Organisé par Les Marcheurs de la Vallée Dordogne
6 Octobre Initiation Audax 12.5 km			7h-45 et 10h15		

Contact : René LOPEZ au **06 65 31 15 06**



**2 ESSAIS GRATUITS**